

Planering Träningscykel 2 HT 2017

Datum	Dag	Träningsstid (aktivitet)	Typ av period
16/10	mån	19.15-21.00	Hård träningsperiod
17/10	tis	16.45-19.15	
18/10	ons	6.00-7.30 19.30-21.00	
19/10	tor	19.00-21.00	
20/10	fre	6.00-7.30 16:30-18:00	
21/10	lör	Ungdoms-GP	
22/10	sön	Ungdoms-GP 16.30-18.00	
23/10	mån	19.15-21.00	
24/10	tis	16.45-19.15	
25/10	ons	6.00-7.30 19.30-21.00	
26/10	tor	19.00-21.00	
27/10	fre	6.00-7.30 16.30-18.00	
28/10	lör	8.00-11.00 (med landträning)	
29/10	sön		
30/10	mån	8.00-10.00	Varierat upplägg för att ge er bästa förutsättningar att simma fortast på den tävling ni satsar mest på.
31/10	tis	8.00-10.00 19.00-20.30	
1/11	ons	<i>SM/JSM</i> 18.00-20.00	
2/11	tor	10.00-12.00 <i>SM/JSM</i> 19.00-20.30	
3/11	fre	9.00-11.00 <i>SM/JSM</i>	
4/11	lör	<i>SM/JSM</i> Novembersim	
5/11	sön	<i>SM/JSM</i> Novembersim	
6/11	mån	19.15-21.00	
7/11	tis	17.15-19.15	
8/11	ons	19.30-21.00	
9/11	tor	19.30-21.00	
10/11	fre	Avresa till Ystad på eftermiddagen	
11/11	lör	Sum-Sim Region	
12/11	sön	Sum-Sim Region	
13/11	mån		Progressiv period
14/11	tis	16.45-19.15	
15/11	ons	6.00-7.30 19.30-21.00	
16/11	tor	19.30-21.00	
17/11	fre	6.00-7.30 16:30-18:00	
18/11	lör	8.00-11.00 (med landträning)	
19/11	sön		
20/11	mån	19.15-21.00	Hård träningsperiod
21/11	tis	17.15-19.15	
22/11	ons	6.00-7.30 19.30-21.00	
23/11	tor	19.30-21.00	
24/11	fre	6.00-7.30 16.30-18.00	
25/11	lör	8.00-10.00 Serie-Sim (eftermiddag)	
26/11	sön		
27/11	mån	19.15-21.00	Toppningsperiod
28/11	tis	17.15-19.15	
29/11	ons	6.00-7.30	
30/11	tor	19.30-21.00	
1/12	fre	16:30-18:00	
2/12	lör	8.00-10.00	
3/12	sön		
4/12	mån	19.15-21.00	
5/12	tis	17.15-19.15	
6/12	ons	19.30-21.00	
7/12	tor	19.00-21.00	
8/12	fre	Sum-Sim Riks	
9/12	lör	Adventsdoppet / Sum-Sim Riks	
10/12	sön	Sum-Sim Riks	
11/12	mån		Varierad träningsperiod
12/12	tis	16.45-19.15	
13/12	ons	19.30-21.00	
14/12	tor	19.30-21.00	
15/12	fre		
16/12	lör	8.00-10.00 (inför Klubbmästerskapen)	
17/12	sön	Klubbmästerskap med Lucia	

